

## الاستعداد والميل الطبيعي والقبلية في التربية الرياضية

لا يستطيع الطالب أن يتعلم بصورة صحيحة إلا إذا كان مستعداً للتعلم جسدياً وعقلياً . فالاستعداد لتعلم المهارات الحركية يعتمد على مزيج من العوامل المختلفة كالنضوج الجسمي والعقلي وتعلم المهارات الاولية ودوافع الشخص للتعلم وشعوره فيما يخص تعلم المهارات المعنية وغيرها من العوامل الكثيرة .

كانت النظرة العلمية للاستعداد نظرة بسيطة ، حيث إعتقد علماء النفس والمربون إن تعلم المهارات الحركية يعتمد كلياً على النضوج العقلي إلا إننا ندرك اليوم إن المسألة ليست بهذه السهولة ، حيث إن جميع عوامل الاستعداد تتفاعل مع بعضها . استعداد الشخص للقيام بمهارات معينة يعتمد على عاملين أساسيين متداخلين بعضهما مع البعض الآخر وهما :-

● **النضوج :-** وهو زيادة قابلية الإنسان للقيام بمهارة معينة بغض النظر عن التمرين أو الممارسة.

● **التعلم :-** وهو زيادة قابلية الإنسان على القيام بمهارة معينة نتيجة التمرين أو الممارسة

إن تداخل هذين العاملين بعضهما مع البعض الآخر هو ظاهرة يفهما معظم المربين ولدينا أمثلة كثيرة تثبت إن عملية الاستعداد هي ليست ظاهرة جسمية بحتة أو ظاهرة عقلية بحتة، إن نظرة الشخص عن نفسه يمكن أن تؤثر بصورة سلبية أو إيجابية على نموه الجسمي والعقلي والإجتماعي إن الإرهاق الجسمي سيحد من قابلية الفرد العقلية وبالطريقة نفسها فان قابلية الفرد العقلية ستؤثر على الفرد في تعلم المهارات الحركية المعقدة .

إن هذا التداخل بين العوامل الجسمية والنفسية سيسبب صعوبة بالنسبة للمعلم بخصوص دراسة أسباب المشكلات التي يواجهها الفرد في تعلم مهارة من المهارات حيث إن السبب قد يكون جسدياً وقد يكون نفسياً .

في مجال التربية الرياضية والتعلم الحركي تقسم عناصر الاستعداد الجسمي إلى ثلاث أقسام هي :-

● **النضوج :-** النمو الفسلجي الذي يزيد قابلية الفرد على تعلم المهارات الحركية ، وعامل النضوج تقل أهمية كلما زاد عمر الطفل ولكنه عامل مهم في السنوات الأولى من حياة الفرد .

● **النمو الحركي العام :-** تحسين قابلية الفرد الحركية من جراء الممارسة والتمرين كتحسين القوة والسرعة والتوافق العضلي - العصبي والمرونة والمطاولة والتوازن وغيرها من العوامل التي تؤثر على قابلية الفرد الحركي والتي يمكن تحسينها بالتمرين

● **تعلم المهارات الأولية :-** إن تعلم المهارات الصعبة يعتمد على مدى تعلم اللاعب للمهارات الأولية وهذه النقطة تؤكد أهمية التدرج من المهارات السهلة إلى المهارات الأولية وهذه النقطة تؤكد أهمية التدرج من المهارات السهلة إلى المهارات الصعبة وتساعدنا على فهم عدم إستطاعة الشخص الوصول إلى المستوى المعين في فعالية ما إذا لم يكن قد عرف هذه الفعالية سابقاً وتعلم مهاراتها الأولية .

إن وجة نظر الصحيحة وتقويم الموهبة الرياضية لدى التلاميذ بواسطة المربي تشترط أن يفرق بين مصطلحي الميل الطبيعي للرياضة والموهبة بالشكل الصحيح ، فبعض مربي التربية الرياضية يحسبون أسباب فشل التلاميذ في الإنجاز يعود إلى عدم تمتعه بموهبة رياضياً لأنه غير قادر وغير كفاء أو لأنه بدين أو خائر القوى أو غير ذلك ، وهذا يوضح لنا إن إصطلاح الموهبة هنا لم يستخدم بصورة صحيحة فمن الضروري إجراء إيضاح نظري لذلك وعلى كل حال لا يجوز عد الخصائص أو الصفات البدنية وخاصة مثل السمنة أو الخمول على قدم المساواة مع موهبة التلميذ الرياضية . إن مثل هذه الصفات البدنية وخاصة عندما لا تكون ناجمة عن البيئة وتطورها تعود إلى الميل الطبيعي للتلميذ المعني ، والميل الطبيعي مصطلح لصفة تعكس خصائص فردية ثابتة موروثة تتعلق بالجهاز الحركي للأفراد ولها تأثيراً على القابلية في الإنجاز الرياضي مثل الخصائص التكوينية كالتطول والوزن ونوعية العظام وموقع مركز ثقل الجسم وخصائص وظيفية كنشاط الأعصاب وزمن رد الفعل .

إن للعوامل البدنية في الإنجازات الرياضية للتلاميذ أهمية كبيرة لا جدال فيها ومع ذلك فمن الخطأ الاستنتاج بأن ميل التلاميذ الطبيعي في درس التربية الرياضية له الدور الرئيس في تحقيق الإنجاز الرياضي المطلوب ، لأنه ممكن أن نرى رياضيين مميزين في فعاليات رياضية معينة يتصفون بالسمنة أو النحالة وهنا يأتي دور المدرب في تنمية القابليات الشخصية للأفراد بتوجيههم نحو المهارة التي تتناسب تركيبهم البدني لتحقيق النجاح المنشود فيها .

فالميل الطبيعي ليس العامل الحاسم في إنجازات التلميذ الرياضية وإنما قابليته هي العامل الحاسم . فالفروق الملحوظة بالإنجاز بين التلاميذ الصف الواحد في درس التربية الرياضية لا يمكن أن تعزى بشكل كامل أو رئيسي إلى الفوارق في بنية التلميذ الجسمية ، فكثيراً ما يحقق تلاميذ يبدون ضعاف البنية إنجازات جيدة في حين نجد تلاميذ آخرين ذوي بنية إعتيادية يحققون إنجازات ضعيفة نسبياً . إن أي مراقب لإنجازات التلاميذ في درس التربية الرياضية سيلاحظ إن الضعف في الإنجاز لا يعزى إلى الميل الطبيعي بشكل حتمي لكنه يتعلق بأمور بيئية متعددة ، فالتلميذ الضعيف يمكن أن يحقق إنجازات جيدة إذا توفرت له الظروف الملائمة والتشجيع الكافي .

إن القابلية الرياضية هي صفة إنجازية من صفات الشخصية وهي من العوامل الضرورية للفعاليات الإنسانية . والقابلية ليست وراثية وإنما تتطور بنشاط الإنسان . فعن طريق النشاطات المختلفة ومنها النشاط الرياضي تنشأ قابليات جديدة ، والميل الطبيعي هو أحد العوامل التي تؤثر على القابلية إما العامل الآخر فهو النشاط الإنساني ، فالقابلية إذن هي عامل للنشاط الإنساني وهي في الوقت نفسه نتيجة له فهي تتأثر به وتؤثر فيه وحقيقة إن القابليات تتطور عن طريق النشاط وهي مهمة بالنسبة لمدرس التربية الرياضية الذي يستطيع أن ينمي قابليات

تلاميذه عن طريق النشاط الرياضي المنظم في الوقت الذي تعكس برامج الأنشطة الرياضية المتدنية قابليات رياضية ضعيفة عند التلاميذ ، والقابليات البدنية والحركية والعقلية تشكل بصورة مجتمعة عوامل الإنجاز الرياضي وعلى هذا الأساس يجب التأكيد على تنمية كل هذه العوامل من خلال الأنشطة الرياضية المختلفة أما الموهبة (فكما ذكرنا) هي مجموع قابليات الإنسان في ترابطها النوعي ، والموهبة الرياضية هي قابليات الفرد البدنية والحركية والعقلية المترابطة في فعالية أو نشاط رياضي معين .

## الاستعداد والميل الطبيعي للرياضة والقابلية والموهبة الرياضية:-

الاستعداد/ يقصد بالاستعداد القيام بمهارات معينة معتمداً على عاملين اساسيين ومتداخلين مع بعضهما:-

أ. النضج/ وصول الفرد إلى درجة معينة من التطور والتكامل الفسيولوجي والبنوي والعاطفي والعقلي لغرض ادراك واستيعاب ما يحصل عليه من معلومات جديدة.

ب. التعلم/ تغير ثابت نسبياً في السلوك اي زيادة قابلية الفرد للقيام بمهارات من خلال التمرين والممارسة.

الميل الطبيعي للرياضة/ صفة تعكس خصائص فردية ثابتة نسبياً وموروثة في نفس الوقت تتعلق بالمواصفات الجسمية والجهاز الحركي ونوعية العظام وموقع مركز ثقل الجسم .... الخ .

القابلية الرياضية/صفة مكتسبة (انجازية) وليست موروثه بل تتطور بشكل متدرج مرتبط بالانشطة الرياضية.

الموهبة الرياضية/مجموع القابليات الرياضية.

اما مصطلح الموهوب/ يستخدم عادة لوصف الشخص الذي يتصف بميزة تختلف عن غيره من الآخرين في ميدان أو اكثر من الميادين رياضية أو هندسية أو طبية أو فنية أو اكااديمية.

## خبرات النجاح والفشل:-

يجب التميز بين الفوز الذي يحققه الرياضي في الساحة وخبرات النجاح الحقيقية الناتجة عن الفوز وبين الخسارة وخبرات الفشل ان خبرات النجاح والفشل تعتمد على العلاقة بين مستوى الذي يحققه الرياضي يوم السباق ومستوى طموحه أكثر من اعتمادها على الفوز والخسارة نفسها ، فإذا كان مستوى الرياضي يوم السباق يعادل أو يفوق مستوى طموحه فانه سوف يشعر بالنجاح وما يرتبط بذلك من انفعالات ايجابية وسارة، أما اذا كان مستوى الرياضي اقل من مستوى الطموح فان ذلك سيؤدي إلى شعور ذلك بالرياضي إلى الفشل ومايرتب طبه من اثار سلبية وانفعالات غير مرضية .

## الاثار الايجابية والسلبية لخبرات النجاح:-

- |  |  |
|--|--|
| ثانياً:- الاثار السلبية لخبرات النجاح                | اولاً:- الاثار الايجابية لخبرات النجاح |
| ١. الاحساس بالإحباط نتيجة عدم تحقيق الاهداف          | ١. الاحساس بالفرح نتيجة لتحقيق الاهداف |
| ٢. التكاثر والملل وضعف الدافعية نحو الاداء           | ٢. زيادة الدافعية نحو العمل            |
| ٣. الاستهزاء بالخصم                                  | ٣. المثابرة والجدية في العمل           |
| ٤. الافتقار إلى تحقيق الذات                          | ٤. الثقة بالنفس                        |
| ٥. عدم تناسب مستوى الطموح مع المستوى الحقيقي للرياضي | ٥. ارتفاع مستوى الطموح                 |

## النصائح والارشادات لخلق خبرات النجاح وتلافي خبرات الفشل:-

١. عدم القدرة على تكليف الرياضيين (الافراد) بمهام وواجبات اعلى أو تقل بقليل عن مستوياتهم.
٢. مسايرة الرياضي بتقدم مستواه واطلاعه عليه والثناء على النجاح والتقدم وتحقيق الاهداف.
٣. الإعداد الصحيح للرياضيين من اهم خطوات خلق خبرات النجاح اذ انه يمثل الحكم الصادق للمستوى المتوقع للفرد.
٤. التقويم المستمر والدقيق لنتائج الأداء والسلوك للاعبين جزء مهم من العمل التربوي .
٥. التدرج بالتدريب ومكوناته (الشدة، الحمل، التكرارات، الراحة) ومواكبة التنوع بالتدريب وطرائقه(الدائري،المستمر،الفتري) .
٦. الاهتمام بالرياضيين وحل مشكلاتهم الرياضية والاجتماعية المؤثرة على المستوى الرياضي .

## الاستعداد والميل الطبيعي للرياضة والقابلية والموهبة الرياضية:-

الاستعداد/ يقصد بالاستعداد القيام بمهارات معينة معتمداً على عاملين اساسيين ومتداخلين

مع بعضهما:-

أ. النضج/ وصول الفرد إلى درجة معينة من التطور والتكامل الفسيولوجي والبنوي والعاطفي والعقلي لغرض ادراك واستيعاب ما يحصل عليه من معلومات جديدة.

ب. التعلم/ تغير ثابت نسبياً في السلوك اي زيادة قابلية الفرد للقيام بمهارات من خلال التمرين والممارسة.

الميل الطبيعي للرياضة/ صفة تعكس خصائص فردية ثابتة نسبياً وموروثة في نفس الوقت تتعلق بالموصفات الجسمية والجهاز الحركي ونوعية العظام وموقع مركز ثقل الجسم.... الخ .

القابلية الرياضية/صفة مكتسبة (انجازية) وليست موروثه بل تتطور بشكل متدرج ومرتبطة بالانشطة الرياضية.

الموهبة الرياضية/مجموع القابليات الرياضية.

اما مصطلح الموهوب/ يستخدم عادة لوصف الشخص الذي يتصف بميزة تختلف عن غيره من الآخرين في ميدان أو أكثر من الميادين رياضية أو هندسية أو طبية أو فنية أو أكاديمية.

### مستوى الطموح الرياضي :-

أن خبرات النجاح والفشل تعد من العوامل المهمة التي تؤثر في مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه ، وكذلك فان مستوى الطموح يعد من اهم العوامل المؤثرة في شعور الرياضي بالنجاح والفشل في المباراة التي يخوضها، ام مستوى الطموح قد يؤثر سلبياً أو ايجابياً على الرياضي، ويأتي ذلك نتيجة للعلاقة بين مستوى الرياضي الحقيقي ومستوى طموحه الموضوع من قبله فاذا كان مستوى الطموح مطابقاً لمستوى الرياضي أو اقل منه بقليل فان ذلك سيقترن ببعض المظاهر السلبية كعدم المبالاة أو عدم بذل المزيد من الجهد لتحسين مستوى الأداء كذلك نجد

ان مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه بحيث يفوق قدراته الحقيقية وبدرجة عالية وكبيرة سوف يقترن بمظاهر سلبية كالغرور والاستهزاء بالآخرين وبالتالي الفشل لعدم تمكنه من تحقيق اهدافه الموضوعة، ان كل ما ذكر من حالات تدخل ضمن ما يسمى بـ (مستوى الطموح السلبي) أو (مستوى الطموح الايجابي) فهو ذلك المستوى الذي يضعه الفرد لنفسه بحيث يكون اعلى من مستواه الحقيقي وبشكل معقول وبذل المزيد من الجهد والمثابرة من اجل تحقيق اهدافه وطموحاته والاستمرار بمستوى الأداء فمستوى الطموح للفرد يتمثل بالهدف الذي يضعه لنفسه فكلما كان الهدف عالياً وقريباً من مستوى الرياضي وسهل التحقيق كان الحافز لديه قوياً .